Concursul pentru INSIGNA DE POLISPORTIV

In ajutorul consiliilor asociațiilor sportive

Cum se amenajează un sector pentru săritura în lungime

Continuăm publicarea unor materiale pentru a veni în ajutorul consiliilor asociațiilor sportive care doresc să-și amenajeze unele instalații necesare trecerii probelor „Concursului pentru Insigna de Polisportiv". Dăm mai jos date sumare despre amenajarea unui sector pentru săritura în lungime.

Sectorul de săritură în lungime cuprinde pista de elan și groapa de aterizare. Pista de elan are lungimea de 35—40 m, iar lățimea 1,50—2,50 m. In mod curent se amenajează pista cu 1—2 culoare, avînd lățimea de 1,25 m fiecare. Pista se execută din pămînt bătut sau din zgură. Groapa de aterizare are dimensiunile de 7,00x4,00 m și adîncimea de 0,40—0,50 m de la nivelul terenului. Groapa se umple cu nisip iar pereții laterali se căptușesc, acolo unde există posibilități, cu scînduri sau dulapi. Marcarea culoarelor pistei și a pragurilor de bătaie se face cu praf de var sau cretă.

Pragul pentru săritura în lungime poate fi și din lemn, îngropat la nivelul pistei. El se așează la 2,00 m de marginea gropii.

*

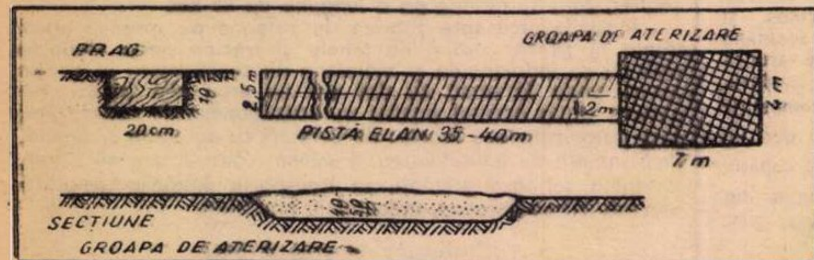
Iată normele prevăzute în regulamentul „Concursului pentru Insigna de Polisportiv" la proba de săritură în lungime.

PENTRU „INSIGNA DE POLISPORTIV" GR. I.

Categoria 12—15 ani băieți — 3 m, fete — 2,70 m; 16—22 ani: băieți — 4 m, fete — 3 m; categ. 23—31 ani: bărbați — 3,80 m, femei — 2,90 m; categ. peste 31 ani: bărbați — 3,50 m.

PENTRU „INSIGNA DE POLISPORTIV" GR. II

Categoria 16—22 ani: băieți — 4,50 m, fete — 3,40 m; categ. 23—31 ani: bărbați — 4,30 m., femei — 3,20 m; categ. peste 31 ani: bărbați — 4 m.



Peste 100 de tineri, fete și băieți, de la asociația sportivă Bumbacul din Capitală, au început zilele acestea să îndeplinească normele „Concursului pentru Insigna de Polisportiv". *Porticul de gimnastică, groapa de sărituri și pista de alergări de pe stadionul Bumbacul sînt din plin solicitate în aceste zile.*

In fotografie, *unul dintre viitorii purtători ai Insignei de Polisportiv de la „Bumbacul" trecînd proba de cățărat (regulamentul prevede că proba de cățărat poate fi executată atît la prăjină cît și la frînghie folosindu-se ajutorul picioarelor).*

Foto: St. Ciotloș

Un climat propice bunelor performanțe

PE TEME DE EDUCAȚIE

Cu un an în urmă, consiliul clubului sportiv Știința București avea de rezolvat probleme foarte spinoase. De o bună bucată de vreme, o serie de sportivi fruntași își cam uitaseră de obligațiile lor la învățătură, nu-și mai respectau antrenorii. Și consecințele n-au întîrziat: handbalistul Adrian Samungi, student anul IV la „Politehnică" a avut nu mai puțin de cinci restanțe, colegii lui de echipă, M. Apostu, Gh. Jumate și I. Paraschiv se... zbăteau de asemenea în mediocritate; doi dintre jucătorii de baschet, N. Caragheorghe și W. Iacobi, studenți la I.C.F. se „evidențiaseră" printr-o situație foarte slabă la învățătură ca și prin indisciplină, scrimerul Dan Nicolae, anul IV I.S.E. era și el restanțier, cu multe note slabe; atleții S. Schnabel și Adrian Trifu nu făceau nici ei cinste colectivului de secție, colegilor, clubului. Un caz asemănător îl constituia și trăgătorul I. Olărescu, anul IV Arhitectură, element îngîmfat, certat și el cu învățătura.

Cîteva din multele exemple... Vinovați? Cei în cauză în primul rînd, dar și antrenorii respectivi, care nu manifestaseră suficientă autoritate și exigență. De numeroase ori aceștia strigaseră în gura mare că tinerii mai sus-amintiți reprezintă elemente de neînlocuit, că fără ei echipele respective ar înregistra numai eșecuri. „Să fim îngăduitori — cereau aceștia — să dăm posibilitate celor ce au greșit să se reabiliteze"...

Asta a mers o dată, de două ori. Lucrurile nu s-au îndreptat. Evident, erau necesare măsuri hotărîte. Consiliul clubului n-a întîrziat să le ia: la propunerea comisiei de propagandă și educație, studenții certați cu cartea, cu disciplina, au fost scoși din echipe. Cu toate riscurile decurgînd din această măsură.

Au trecut de atunci multe luni. Comisia de propagandă și educație a clubului sportiv Știința București a învățat din această experiență. N-a mai lăsat să se ajungă din nou la cazuri similare. S-au făcut discuții în cadrul organizației U.T.M., s-au prelucrat în adunări abaterile, s-a discutat de la om la om, cei rămași în urmă au primit sprijinul grupelor de într-ajutorare. Totodată au fost instruite birourile secțiilor pe ramură de sport, s-au făcut recomandări antrenorilor de a nu mai tolera abateri de la disciplină și de a urmări cu strictețe situația la învățătură a fiecărui sportiv. Mai mult. Au fost organizate întîlniri ale diferitelor loturi de sportivi fruntași din club cu studenți de la diferite institute și facultăți. După Olimpiada de șah de la Sofia, maestrul V. Urseanu asistat de studentul Florin Gheorghiu au ținut o prelegere la casa de cultură „Grigore Preoteasa". In același loc s-au desfășurat foarte reușite demonstrații ale gimnaștilor și scrimerilor. In deplasări, sportivii de la Știința București au avut prilejul să-și lărgească necontenit sfera cunoștințelor lor. Au vizionat spectacole de teatru, au vizitat instituții de cultură, fabrici și uzine. Echipa feminină de baschet, de pildă, a poposit la muzeul arheologic și la acvarium-ul din Constanța, fotbaliștii au vizitat furnalele de la Reșița, poloiștii au ascultat, la Timișoara, un concert simfonic dat cu concursul artistului emerit Ion Voicu, voleibalistele s-au oprit de mai multe ori la muzeul Bruckenthal din Sibiu, baschetbaliștii au vizitat bojdeuca lui Ion Creangă și Palatul culturii din Iași. Astfel de exemple s-ar mai putea da. Prezența comună a sportivilor și antrenorilor în atîtea acțiuni frumoase a fost de bun augur. S-a realizat astfel o mai strînsă legătură sufletească între sportivi și antrenori, spiritul de disciplină și-a făcut mai repede loc, dragostea pentru culorile clubului i-a determinat pe studenți să privească cu simț de răspundere principala lor obligație, aceea de a învăța.

Și bilanțul anului universitar 1962—1963 a fost edificator: marea majoritate a sportivilor de la Știința s-au numărat printre integraliști, ei au obținut în foarte multe cazuri note maxime. O evidență precisă, pe secții și un „clasament" situează pe primele locuri loturile de volei fete (media generală 9,07), tir (9,00), gimnastică fete (8,97), gimnastică băieți (8,90), tenis (8,00). Fapt și mai semnificativ: mulți dintre studenții care în trecut erau slabi la învățătură s-au îndreptat: scrimerul Dan Nicolae a obținut numai note de 9 și 10 (redevenind un element disciplinat); și la fel trăgătorul Ion Olărescu. Handbalistul Adrian Samungi și-a luat toate examenele într-o singură sesiune. I. Paraschiv și-a îndreptat și el notele.

Paralel cu îmbunătățirea situației la învățătură, au crescut simțitor și performanțele. Astăzi, 17 din cele 18 echipe, care reprezintă clubul sportiv Știința București în diferite competiții la nivel republican se află în primele trei locuri în clasamentele respective. Totodată, echipa de fotbal (cea de a 18-a reprezentativă...) se situează pe un drum bun părăsind poziția de codașă în clasamentul categoriei B.

Cum s-ar spune, la Știința București munca educativă cu sportivii pășește pe un făgaș nou. Astăzi, consiliul clubului, comisia de propagandă și educație, birourile de secții își văd încununate roadele unei munci desfășurate cu răbdare și perseverență, cu tact pedagogic și simț de răspundere. Și dacă această preocupare pentru munca educativă se va face simțită și pe viitor, nu încape nici o îndoială că rezultatele vor fi din zi în zi mai bune, făcînd să sporească faima acestui club bucureștean. Succes!...

TIBERIU STAMA

RĂSPUNDEM CITITORILOR

Cîțiva cititori — printre care P. Dumitrescu—Ploiești, A. Savin—Brașov, I. Micu—Băilești — ne-au solicitat răspuns la următoarea întrebare: CUM SE ORGANIZEAZĂ ÎNTRECERILE DIN CADRUL „CONCURSULUI PENTRU INSIGNA DE POLISPORTIV"?

Răspuns: *Toate întrecerile organizate în cadrul „Concursului pentru Insigna de Polisportiv" se vor desfășura conform prevederilor regulamentelor ramurilor sportive respective, avîndu-se în vedere următoarele cerințe tehnice:*

Gimnastica de înviorare: *Rezultatele vor fi apreciate după calitatea execuției întregului complex de exerciții.*

Crosul: *Alergarea (pe teren variat) se poate efectua pe un traseu în linie dreaptă sau în circuit. Plecarea se va da în grup. Dacă sînt mai mulți concurenți și traseul este îngust, plecarea se va putea da pe mai multe grupe la anumite intervale de timp. Sosirea poate avea loc la linia de plecare sau în altă parte pe traseu.*

Flotări: *Prin flotare se înțelege îndoirea brațelor pînă la atingerea ușoară a solului cu pieptul și revenirea la poziția inițială. Poziția de plecare va fi din sprijin culcat, sprijinit pe mîini și vîrful picioarelor, brațele și corpul întinse. In tot timpul îndoirii și întinderii brațelor corpul rămîne perfect întins. Exercițiul se poate organiza cu 1—5 participanți deodată.*

Cățărări: *Participanții vor executa cățărarea cu ajutorul brațelor și picioarelor pe prăjină sau frînghie. Frînghia poate fi plasată în sala de gimnastică sau în alte locuri amenajate special.*

Tracțiuni din atîrnat: *Tracțiunile în brațe se execută din atîrnat de o bară fixă sau alt mijloc (craca unui copac etc.). Inălțimea barei trebuie să fie de 2—2,50 m. In timpul efectuării tracțiunilor picioarele nu trebuie să atingă solul, corpul și picioarele trebuind să fie întinse, mișcarea efectuîndu-se fără întrerupere.*

Triatlonul: *Ordinea probelor va fi următoarea:* alergarea de viteză, săritură în lungime și aruncarea greutății. *Cele trei probe pot fi efectuate în aceeași zi la un interval de minimum 20 de minute una de cealaltă. Pentru a putea fi organizat triatlonul trebuie să fie prezenți cel puțin 5 participanți. La alergarea de viteză, dacă numărul participanților este prea mare, se vor organiza serii. Alergarea se poate organiza pe stadion sau pe un alt teren neted. La probele de săritură și aruncare concurenții au dreptul la 3 încercări, luîndu-se în considerare rezultatul cel mai bun.*

Despre modul cum trebuie organizate celelalte probe incluse în regulamentul „Concursului pentru Insigna de Polisportiv", vom vorbi într-unul din numerele viitoare al ziarului nostru.

LUCRURI CARE OBLIGĂ

(Urmare din pag. 1)

— M-a ciupit olecuță un vîrf de crampon el. Sau poate că-ți închipui că la noi e ca la ping-pong sau ca la volei? N-ai ce-i face. Se mai întîmplă și cîte o julitură. Dar și aici e chestie de obraz.

— Cum adică?

— Spre pildă... Jucam la Iași, cu Grivița. Răgălie, pilierul lor, lovit la claviculă. Îi zic: Mă, Răgălie, hai s-o damolim la angajări, că tot ești beteag. Îmi zice: Bine, Gigele. Îți mulțumesc... Și așa, începem jocul. Și jocul se încinge. Deodată, pe nepusă masă, încasez un pumn pe dedesubt... Mă uit... Cine credeți? Răgălie. Îi zic: Bine, mă, Răgălie, cum ne fu vorba? El de colo: Iartă-mă, Gigele!

Ce era să fac? L-am iertat. Cînd te înfierbinți, se mai întîmplă. Dar dacă răspunzi, înseamnă că uiți cine ești. Că n-ai obraz. Că nu dai doi bani pe firmă...

— Ai dreptate, Gigele.

— Știu că am. Acum, însă, fug. Antrenamentul e tare. Iar musiu Dommenech mă așteaptă la Toulouse să mă ia... cu fulgi cu tot.

— Și ce faci?

— Mă blindez, ca să-i meargă lui fulgii. Cînd vii pe la Iași?

— Cînd s-o mai limpezi Cotnarul.

— Buuun! Deci, prima seară după Toulouse. Am plecat...



Ora 11

Însemnări despre gimnastica în producție la Uzinele Grivița Roșie

A devenit de mult o obișnuință ca la ora 11, la Uzinele Grivița Roșie muncitorii să lase lucrul pentru cîteva minute și să execute exercițiile cuprinse în programul gimnasticii în producție. Aproape 2500 de salariați, tineri și vîrstnici, execută cu conștiinciozitatea unor sportivi aflați în preajma unui mare concurs felurite exerciții menite să relaxeze organismul, să-l facă mai puternic. Vizitînd halele spațioase ale Griviței Roșii cu cîteva minute înainte de ora 11, se poate observa — din frînturile de discuții purtate deasupra strungurilor sau rabotezelor — interesul cu care muncitorii așteaptă chemarea instructorilor care conduc programele gimnasticii în producție.

„La atelierele de tîmplărie, tapițerie, forjă-vagoane, ca și în alte locuri de muncă — ne spune profesoara de educație fizică MARIA LAZARIUC — este o adevărată plăcere să vezi interesul cu care muncitorii participă la aceste programe. Nu este mai puțin adevărat că și instructorii sportivi Gh. Matei, S. Iordan, N. Iancu, I. Bețiu, P. Emil, M. Dinu, care conduc activitatea gimnasticii în producție își dau toată strădania cînd demonstrează practic cum trebuie executate exercițiile fizice. De altfel, mulți dintre ei sînt sportivi de nădejde ai uzinei".

Consiliul asociației sportive Grivița Roșie a selecționat un numeros grup de instructori voluntari: 44. In felul acesta, douăzeci de ateliere sînt... asigurate. Deunăzi, împreună cu profesoara de educație fizică, cei 44 de instructori sportivi au procedat la schimbarea programelor de gimnastică. Bineînțeles, structura exercițiilor a rămas aceeași. Ceea ce se schimbă este doar forma lor.

— Avem, totuși, „dureri de cap" cu alți instructori, ne spunea tov. Ion Gheorghe, secretarul consiliului asociației sportive.

Despre ce este vorba? La secțiile „piese de schimb", „centrul II vagoane", „strungărie vagoane", gimnastica în producție... șchioapătă, deși s-au asigurat toate condițiile pentru ca și muncitorii de aci să se poată relaxa după cîteva ore de muncă. Din păcate însă, în secțiile susmenționate, din vina instructorilor sportivi M. Dumitriu, Gh. Stanciu, I. Băzărea și I. Mihai, programele gimnasticii în producție se desfășoară cu neregularitate. Uneori trece chiar și o săptămînă fără ca muncitorii să participe la astfel de programe. Lipsa controlului consiliului asociației sportive se face, evident, simțită. De cîte ori membrii consiliului se deplasează în aceste secții, programele de gimnastică au loc cu regularitate. Este suficient însă ca activiștii asociației să nu viziteze — chiar și o singură zi — secțiile respective, pentru ca activitatea privind gimnastica în producție să stagneze complet. Și — pe bună dreptate — activiștii consiliului asociației nu pot trece zilnic prin cele 20 de secții în care s-a extins gimnastica în producție.

„Intreruperile" se datoresc deci superficialității cu care unii dintre instructorii sportivi de la Grivița Roșie privesc problema gimnasticii în producție. Aci trebuie căutată „cheia" rezolvării programelor de gimnastică, și nu încape îndoială că consiliul asociației sportive o va găsi...

R. CALARAȘANU